

Venengymnastik

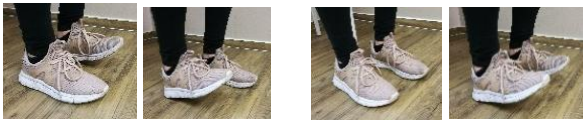
Durch Venengymnastik wird die Muskelpumpe aktiviert und der Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen gefördert.

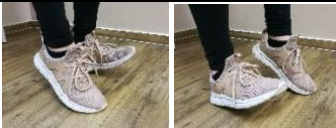
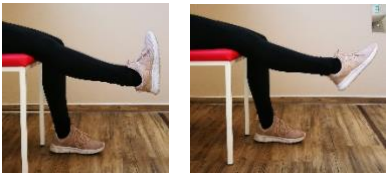
Auch helfen die Übungen, im Arbeitsalltag geschwollenen, schmerzenden und schweren Beinen vorzubeugen.

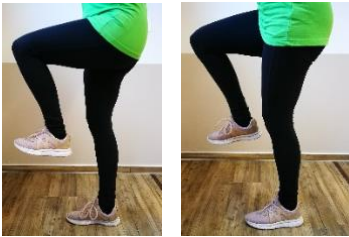
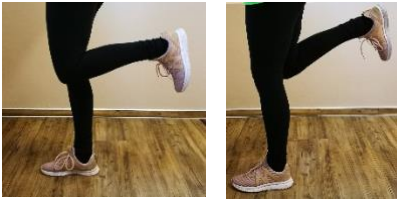
Bei Venenerkrankungen wird die Therapie unterstützt, Beschwerden gelindert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert werden.

Weiterhin kann einer Thrombose vorgebeugt werden.

Die Übungen können mehrmals täglich durchgeführt und/oder in den Alltag (z.B. beim Zähneputzen, Sitzen im Bus, Warten an der Supermarktkasse) eingebaut werden.

Fußkreisen mit Richtungswechsel <i>Sitz</i>		30 sek
Heben der Fersen (abwechselnd/gleichseitig) <i>Sitz</i>		15x
Heben der Fußspitzen (abwechselnd/gleichseitig) <i>Sitz</i>		15x
Fußwippe gleichseitig – abwechselndes Heben beider Fersen und beider Fußspitzen <i>Sitz</i>		15x

Fußwippe wechselseitig – entgegengesetztes Heben der Fersen und Fußspitzen <i>Sitz</i>		15x
Umsetzen der Fußspitzen nach rechts und links <i>Sitz</i>		15x
Umsetzen der Ferse nach rechts und links <i>Sitz</i>		15x
Fahrrad fahren vorwärts/rückwärts <i>Sitz</i>		30 sek
Bein strecken – Fußspitze vor/zurück bewegen <i>Sitz</i>		15x
Marschieren – abwechselnd auf Fersen/Fußspitzen <i>Sitz</i>		60 sek
Heben der Fersen im Stand <i>Stand</i>		15x
Fußwippe im Stand (Gleichgewicht!!! → evtl. Festhalten) <i>Stand</i>		15x

Abwechselndes Knieheben im Stand <i>Stand</i>		60 sek
Abwechselndes Anfersen im Stand <i>Stand</i>		60 sek